

**Formation degré 1 escalade La Dôle D1 /
Bulletin d'inscription/ formulaire santé & assurance :**

	Nom	Prénom	Date de naissance
Participant 1			
Participant 2			

Nom / Prénom

Rue, n° NPA, Localité

Numéro de téléphone Numéro de mobile

Numéro professionnel E-mail

Assurance accident du participant

Maladie : est ce que vous souffrez d'une maladie, allergie ou handicap particulier ? Devez-vous prendre un médicament spécifique au cours du séjour ?

.....

Avez-vous un régime alimentaire particulier ?

J'ai entendu parler de votre école par : internet une publicité un(e) ami(e)

office du tourisme autre :

Êtes-vous au bénéfice d'une assurance REGA, AIR GLACIER ou équivalent ?

L'ASSURANCE REGA EST OBLIGATOIRE POUR PARTICIPER A NOTRE COURS DE FORMATION : VOIR WWW.REGA.CH, les couvertures sauvetage de l'assurance maladie ou autres types d'assurances ne sont pas admises. Si vous n'êtes pas à la REGA, merci de contracter cette assurance par internet

Par ma signature, je certifie que je suis au bénéfice d'une assurance accident ainsi qu'une assurance REGA ou Air Glacier et j'atteste de ma participation au cours de formation escalade Dole D1 organisé par PROGRESSION qui aura lieu du :

..... au

Attention, mon inscription n'est valable qu'à réception du montant du cours soit 790.- et me garanti une place au cours de formation. J'ai noté mon nom et les dates du cours dans la case « communication » du bordereau e-banking ou du BV. J'autorise Progression à publier les photos du cours de formation pour la galerie du site et la brochure de l'Ecole.

Pour vous inscrire, il faut nous renvoyer par poste :

- 1. LE PRESENT BULLETIN D'INSCRIPTION DUMENT REMPLI ET SIGNE**
- 2. LE BORDEREAU E-BANKING OU LE RECIPISSE DU PAIEMENT DU CAMP**
- 3. LA PHOTOCOPIE DE LA CARTE REGA OU LE BORDEREAU E-BANKING REGA**

à :

ALAN DELIZEE

(Ecole suisse d'escalade de la Dôle)

Boîte postale 252 La Bouriaz CH-1265 La Cure

Compte UBS Lausanne St François

Numéro du compte : 457893.41Z

Numéro de clearing : 243

IBAN : CH690024324345789341Z

BIC : UBSWCHZH80A

N° du compte postal UBS : 80-2-2

Lieu, date..... signature.....

Formation degré 1 escalade La Dôle D1 / Programme détaillé :

Cette semaine est composée de 5 jours d'escalade dans le Jura. Située à 35 minutes de Genève, la montagne de La Dôle est le point focal au-dessus du lac Léman et face au Mont-Blanc. C'est un lieu idéal pour la formation avec différents secteurs d'escalade, une via ferrata, une faune omni présente et une flore riche à observer.

Contenus du cours :

Les éléments les plus importants de la technique d'escalade, amélioration de la technique d'assurage, manœuvre de corde, pratique de l'escalade en tête. Positionnement des dégaines, du corps, de la corde, pose de la moulinette, installation d'un relai. Via ferrata. L'apprentissage se fait à l'extérieur sur les falaises calcaires de région. Supports de cours et documents fournis. Travail avec la vidéo pour voir les progrès accomplis.

Objectifs du cours :

Grimper de manière autonome au site d'escalade. Les participants maîtrisent des manoeuvres de corde difficiles pour qu'ils puissent résoudre eux-mêmes toute sorte de situations qui apparaissent aux sites d'escalade. De plus, perfectionnement aux techniques d'escalade, augmenter l'aisance, la confiance en soi, la gestion des émotions, les perceptions du corps, développer la précision, s'auto-évaluer.

J1 : Accueil au gîte de la Grenotte, installation dans les chambres, distribution du matériel technique, remplissage des gourdes pour la journée, chargement du lunch. Escalade à la Goulette. Répétition des nœuds d'encordement et techniques d'assurage, escalade facile, notion d'échauffement. Vidéo.

J2 : Falaise de Crenans. Consolidation de l'apprentissage de l'escalade, équilibre du corps, positionnement des pieds, rythme de progression, respiration, lecture du rocher, descente en moulinette. Rappel voies faciles en tête. Vidéo.

J3 : Falaise du Mt Robert : plus de 100 voies à grimper dans tous les styles : dalles, fissures, dévers. Voies courtes et explosives.

J4 : Falaise de Moirans-en-montagne. Escalade en tête et répétition de la technique d'assurage sur 2 à 3 longueurs (relai, autoassurage, assurage du second de cordée, rappel). Vidéo. Pratique des longues voies pour tout le monde

J5 : Falaise de la Cernaïse : voies un peu plus difficiles. Bilan final du cours. Retour du matériel technique. Fin du cours.

Prix Sfr. 790.- / cours de formation degré 1

Dates : chaque semaine, du lundi au vendredi au mois d'avril, juillet, août et octobre

Compris : logement en gîte (en chambre à plusieurs lits), petit déjeuner, pique-nique, repas du soir, matériel technique (baudrier, chaussons d'escalade, casque, mousquetons ...), 5 jours d'encadrement par un guide de montagne.

Non-compris : transport jusqu'au point de rendez-vous de départ et d'arrivée du cours. Boissons.



Formation degré 1 escalade La Dôle D1 / Informations pratiques :

Rendez-vous	Le lundi à 10 heures au gîte de la Grenotte à la Dôle
Accès	Par autoroute Lausanne – Genève, prendre sortie Nyon, partir direction St Cergue, puis la Cure, passer la douane franco-suisse puis partir en direction des Jouvencelles. Juste avant le vaste parking d’hiver du télésiège des Jouvencelles, prendre la route à droite puis descendre 500 m. Le gîte de la Grenotte est au bout de la route en contrebas à droite.
Fin du camp	Le vendredi à 17 h heures au gîte de la Grenotte
Encadrement	Un guide de montagne diplômé, aspirant guide
Office du Tourisme de St Cergue	Tél. 022 / 360.13.14
Argent de poche	Prévoir un peu d’argent de poche (francs suisses) pour les dépenses personnelles éventuelles (boissons, cartes postales...etc...)
Logement	Gîte La Grenotte en demi-pension J1 à J4
Numéro de tél. mobile du guide chef	<u>A demander au guide responsable lors du briefing du lundi</u> (Attention ; le réseau ne passe pas bien au chalet de la Combe Gelée)
Numéro tél. de Progression	022 360 02 60 / 079 457 23 57

Formation degré 1 escalade La Dôle D1 / Equipement et matériel :

- 1 pantalon pour l'escalade + 1 pantalon pour la pluie obligatoire (K-Way)
- veste Gore-tex/Kway avec capuchon qui protège bien le visage (en cas de vent)
- laine polaire
- vêtements de rechange

- chaussures de montagne montantes avec semelles rigides !

- bonnet
- casquette

- lampe de poche / lampe frontale
- gourde min 1 L
- crème solaire
- lunettes de soleil

- sac de couchage pour J1, J2 , J3, J4
- habits pour les soirées dans le gîte
- pantoufles
- pyjama
- affaires de toilettes
- linge de bain
- brosses à dents
- médicaments éventuels
- de la lecture

- sac de voyage ou valise pour emporter les affaires de la semaine ci-dessus
- sac à dos pour les affaires de la journée (pouvant contenir baudrier, chaussons, casque, gourde, veste, pantalon pluie)

matériel technique fourni par PROGRESSION :

- chaussons d'escalade
- casque
- baudrier
- mousqueton

Au besoin, nous vous conseillons les magasins de matériel de montagne suivants :

- Passe Montagne / Genève
- Passe-Montagne / Lausanne
- Espace Montagne / Monthey
- Yosemite Lausanne

N'hésitez pas à investir si le matériel est veillot ou mal adapté, vous ne le regretterez pas là-haut !!!

Si vous avez d'autres questions sur le matériel, n'hésitez pas à nous appeler !

Formation degré 1 escalade La Dôle D1 / Conditions générales :

L'encadrement est assuré par un guide de montagne, un aspirant-guide formé et diplômé selon les critères de l'UIAGM. Nous nous réservons le droit d'annuler le cours de formation suivant les conditions ou le manque de participant.

Prix :

Nos prix s'entendent pour 1 personne et comprennent l'encadrement par un guide, un aspirant-guide, la demi-pension en camping, refuge, gîte ou hôtel, le pique-nique du midi, le matériel technique, les transports. Les consommations en refuges ne sont pas comprises.

Activités en groupe :

Les effectifs des activités en groupe sont comptés en nombre de personnes par guide, aspirant guide en fonction de critères de sécurité pour l'activité proprement dite. Les cours de formation se déroulent dans une ambiance conviviale et pour votre bien-être.

Inscription :

Une inscription n'est prise en compte qu'à partir du versement d'une finance d'inscription correspondant au prix du cours soit CHF 790.-. par personne.

Annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, une personne inscrite renonce à participer à un cours, une retenue de 100 % est comptée. Tout cours commencé et interrompu ne sera pas remboursé.

Assurance :

Les participants ne sont pas assurés par le guide de montagne. C'est au participant lui-même qu'il incombe de se couvrir convenablement en matière d'assurance maladie et accidents (y compris les accidents pouvant survenir lors de tours en montagne).

Chaque participant doit posséder une assurance sauvetage et rapatriement hélicoptère. Aux participants n'étant pas au bénéfice d'une telle assurance, nous proposons une formule avec la REGA à remplir et à payer avant le camp. Prix/personne : 30 CHF.

Responsabilité des participants :

Les participants assument la pleine responsabilité des dégâts causés volontairement ou non aux installations ou autres objets appartenant ou loués par PROGRESSION (y compris les pertes de matériel)

Dossier médical :

Tout problème médical devra être signalé à PROGRESSION par écrit.

Transport :

Chaque participant devra se rendre par ses propres moyens au point de rendez-vous du camp